



BOAS VINDAS

ENCONTROS VIRTUAIS E FORMAÇÃO PARA O AUTO CUIDADO ENTRE ATIVISTAS¹

Queridas tecelãs do cuidado,

Sejam bem-vindas aos **Encontros virtuais e formação para o autocuidado e cuidado entre ativistas**. Este espaço foi criado para dialogarmos virtualmente, além de nossos encontros de formação ao vivo online.

Entre os objetivos deste processo estão:

- Promover uma educação continuada para ativistas por meio da apropriação de metodologias e práticas de autocuidado e cuidado coletivo de forma segura e transformadora.
- Oferecer e experimentar, individual e coletivamente, metodologias e práticas sensíveis à situação difícil e dolorosa que a pandemia, os riscos sociais, políticos impõem às ativistas e às comunidades onde atuamos. Propiciar a apropriação dessas metodologias e práticas por mulheres dos setores populares, vivendo múltiplas formas de discriminação e exploração, como por exemplo, jovens das periferias, negras, LGBTI, de religiões de matriz africana.
- Propiciar a expansão e diversificação da experiência em rede das Tecelãs do Cuidado e dos processos por ela dinamizados, fortalecendo a interconexão, as trocas, os diálogos e o reconhecimento de saberes populares e acadêmicos para a transformação social e a autotransformação.
- Propiciar a expansão e diversificação da experiência em rede das Tecelãs do Cuidado e dos processos por ela dinamizados, fortalecendo a interconexão,

¹ Todas as Ilustrações utilizadas neste material foram desenvolvidas por Isabella Alves.

as trocas, os diálogos e o reconhecimento de saberes populares e acadêmicos para a transformação social e a autotransformação.

Serão cinco módulos distribuídos em cinco meses (julho a novembro). Cada módulo terá dois encontros de final de semana e um encontro em dia de semana a ser combinado em cada módulo.

Esperamos que este seja um processo de trocas e de aprendizados individuais e coletivos.

Abraços!

BIBLIOTECA

TEXTOS:

1. [Princípios políticos-pedagógicos da Ead da feminista](#)
2. [Formação para o autocuidado e cuidado entre ativistas](#)
3. [Encontro primeiro módulo \(Janela de Tolerância\)](#)
4. [Atenção Plena 2020](#)

VÍDEOS:

1. [Todos os vídeos dos encontros](#)

CHEGANÇA

Este é um espaço para nós todas nos chegarmos, falarmos de nós, nos (re)conhecermos. Vem com a gente!

Nos reconhecendo

Vamos compartilhar um pouco de quem somos individual e coletivamente? Convidamos todas a falarem de si, como se identificam pessoal e politicamente, e que ações de autocuidado e cuidado coletivo cada uma está fazendo nesse momento.



FÓRUN DE PARTILHA

Amigas, aqui vamos partilhar nossos aprendizados, contribuições, dúvidas e os materiais que criamos nos nossos encontros.



Fórum do Primeiro Módulo (1 mês) – O que ficou do primeiro encontro?

A partir do que vivenciamos no nosso primeiro encontro vamos compartilhar aqui o que cada uma experimentou e o que fica de mais pulsante nesse momento para você.



Fórum do segundo Módulo (2 mês) - Como você percebe a sua própria janela de tolerância neste segundo módulo?

Durante os nossos encontros, começamos a sentir que temos mais coisas em comum do que imaginávamos. O tempo que dedicamos ao nosso cuidado coletivo e ao autocuidado têm ajudado cada uma de nós a sentir o que está acontecendo dentro de si (emoções, sensações, a respiração, o corpo...) e, por este caminho, também permite que cada uma de nós esteja mais finamente sintonizadas com as outras e com o que está acontecendo com elas. Nessas condições, o que é difícil, pesado, insuportável, arriscado parece se tornar mais manejável. E o que é nutritivo, prazeroso, forte pode transbordar... Esta reflexão faz sentido pra você? Como você percebe a sua própria janela de tolerância neste segundo módulo?

Provocação: A partir do que vivenciamos no nosso primeiro encontro vamos compartilhar aqui o que cada uma experimentou e o que fica de mais pulsante nesse momento para você.



Fórum do Terceiro Módulo (3 Mês)

E, em relação aos processos coletivos de ativismo que você está construindo (por ex.: de organização coletiva, de lutas de resistência, de proteção/solidariedade com ativistas em risco etc.), você percebe se o cuidado contigo mesma influi/contribui para fortalecer estas construções coletivas? Conte um pouco pra gente a esse respeito.

Compartilhe as possibilidades e dificuldades que tem encontrado neste caminho pra aprendermos umas com as outras....

Provocação: A sua experiência de autocuidado e de cuidado entre nós (inclusive nesta formação) tem contribuído para te fortalecer como ativista?

Fórum do Quarto Módulo (4 Mês)



“Estamos exaustos e correndo. Exaustos e correndo. Exaustos e correndo. E a má notícia é que continuaremos exaustos e correndo, porque exaustos-e-correndo virou a condição humana dessa época. E já percebemos que essa condição humana um corpo humano não aguenta. O corpo então virou um atrapalho, um apêndice incomodo, um não-dá-costa que adoce, fica ansioso, deprime, entra em pânico. E assim dopamos esse corpo falho que se contorce as ser submetido a uma velocidade não humana. Viramos exaustos-e-correndo-e-dopados. Porque só dopados para continuar exaustos-e-correndo.” Eliane Brum

Provocação: A partir dos nossos encontros, dos nossos processos individuais e coletivos, que sentimentos e/ou pensamentos esse texto te provoca?

Fórum do quinto e último módulo (5 Mês)



Amigas, chegamos ao último módulo da formação e gostaríamos de aproveitar esse espaço virtual para que todas compartilhem suas transformações, impressões, experiências, aprendizados, desafios vivenciados ao longo deste processo. Vamos lá?!